

Fruta Congelada





Fruta Congelada

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca las variedades no endulzadas.
- Evita los paquetes rotos, o aquellos con fechas de expiración vencidas.

¿SABÍAS QUE...?

- Los chinos fueron los primeros que congelaron alimentos para usarlos después de los meses invernales, desde hace más de 3,000 años, utilizando sótanos de hielo.
- Durante la Primera Guerra Mundial, los alimentos enlatados eran necesarios para uso militar, por lo que la industria de alimentos congelados creció para cubrir la escasez de alimentos enlatados. Antes de eso, la mayoría de los alimentos congelados eran un lujo.

¿PORQUÉ ES BUENA PARA TÍ?

El proceso de congelamiento poco después de la cosecha mantiene todos los nutrientes. Como resultado, la fruta congelada puede ser tan nutritiva como la fruta fresca.

IDEAS PARA SERVIR

- Para un refrescante bocadillo, adorna tu yogur con frutas congeladas.
- Utiliza fruta congelada para tus licuados.

TEMPORADA

La fruta congelada está disponible durante todo el año y es un buen sustituto de la fruta fresca que no esté en temporada.

ALMACENAMIENTO

Guarda la fruta congelada en el congelador hasta por ocho meses. Una vez que el paquete se ha abierto, guarda el resto de la fruta en una bolsa cerrada herméticamente para evitar que se dañe.